



# Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1  
Telefon: 0228 - 46 27 65  
Thekenfon: - 54 90 73  
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel  
Abofon: - 54 90 70  
Abofax - 54 90 72  
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

[www.bioladen-momo.de](http://www.bioladen-momo.de): Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

33. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-) Momos Grosse Gemüse (10,-) Qualität & Herkunft:

Roter Salat  
Bohnenkraut, Thymian  
Tomate Campari  
Buschbohne  
Fenchel  
-

Roter Salat  
Bohnenkraut, Thymian  
Tomate Campari  
Buschbohne  
Fenchel  
Zwiebeln

Demeter, regional  
diverse, regional  
diverse, regional  
diverse, regional  
Skal, Niederlande

Momos Kleine Obst (5,-)

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane Taino  
Traube Sugar One, kernlos  
Traube Black Magic  
Apfel „unklar“  
Birne Clapps Liebling

Banane Taino  
Traube Sugar One, kernlos  
Traube Black Magic  
Apfel „unklar“  
Birne Clapps Liebling

IMO, Dom.Rep.  
ICEA, Italien  
ICEA, Italien  
div., regional/Italien  
Bioland, BRD

Als Ersatz: Möhre, Paprika

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / nach Haltbarkeit geordnet / unter Vorbehalt / alle Rezepte für 4 Personen

## Bohnen

Frische Bohnen erkennen Sie daran, dass sie abbrechen beim biegen und die Bruchstelle saftig ist. Sie lassen sich nicht lange lagern, im Kühlschrank vielleicht 3 Tage. Bohnen bereiten Sie folgendermaßen vor: Stielansatz und Spitzen wegschneiden und evtl. Fäden abziehen. Anschließend waschen und je nach Rezept weiter verwenden. Bohnen eignen sich zum Einfrieren. Dazu müssen sie vorher geputzt, gewaschen und ca. 3 Minuten blanchiert werden. Dann abkühlen lassen und portionsweise einfrieren, so sind sie 1 Jahr haltbar. Passende Kräuter und Gewürze: Bohnenkraut, Basilikum, Majoran, Salbei, Thymian.

## Bohnensalat

600g Bohnen  
1 kleine Zwiebel  
etwas Bohnenkraut  
2-3 EL Kochsud von den Bohnen  
4 EL Öl  
Meersalz & Mühlenpfeffer  
2-3 EL Essig

Etwas Salzwasser zum Kochen bringen, das Bohnenkraut mit den vorbereiteten und gewaschenen Bohnen zufügen und in ca. 20 Minuten nicht zu weich kochen. Das Bohnenkraut entfernen, die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. 3 EL Kochsud beiseitelegen. Die Zwiebel fein würfeln. Den Essig mit dem Kochsud, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Die Bohnen mit den Zwiebeln unter die Salatsauce heben, abkühlen lassen und zugedeckt ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Paßt gut zu Getreidebratlingen. Angereichert mit Tomatenstücken, Möhrenstreifen und gekochten Kartoffelwürfeln ergibt er auch ein leckeres Sommeressen.

## Bohngemüse mit Oliven

600g Busch- oder Stangenbohnen  
1 große Zwiebel  
etwas Olivenöl  
2 Zweige Thymian (od. getrocknet)  
Meersalz & Mühlenpfeffer  
1/8 l. trockener Weißwein  
50g schwarze Oliven ohne Stein  
evtl. gehackte Petersilie

Die Bohnen waschen und klein schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Bohnen und Thymian hinzufügen, mit Weißwein angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten nicht zu weich dünsten. Bei Bedarf noch Flüssigkeit nachgießen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die halbierten Oliven hinzufügen. - Vor dem Servieren evtl. die Thymianzweige entfernen und das Gemüse mit Petersilie bestreuen. - Paßt zu Getreidebratlingen und Kartoffeln.

## Tomaten-Fenchel-Gemüse

400g Fenchel  
2 Tomaten  
8 EL Margarine  
Kräutersalz  
Weißer Mühlenpfeffer

Die Fenchelknolle achteln, das Fenchelgrün beiseite legen. Die Fenchelstücke etwa 6 Minuten dämpfen, sie sollen gar, aber noch

bißfest sein.

In der Zwischenzeit die Tomaten enthäuten. Dazu den Stielansatz herausschneiden und die Tomatenhaut oben kreuzförmig einritzen. Tomate für 12 Sekunden in kochendes Wasser legen, herausnehmen, abschrecken und die Haut abziehen. Die Kerne entfernen und die Tomate in 2 cm breite Streifen schneiden. Fenchelgrün fein hacken. Margarine in einer Pfanne schmelzen und die Fenchelstücke mehrmals darin wenden. Tomatenstreifen und das Fenchelgrün ganz zum Schluß dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Pesto-Obst-Salat

2 Knoblauchzehen  
60 g Pinienkerne  
6 EL Olivenöl  
Meersalz & Mühlenpfeffer  
200 g Trauben  
2 Birnen  
1 Salatkopf  
2 EL Apfelessig  
1 TL Birnendicksaft  
4 EL Traubenkernöl  
200 g Ziegenfrischkäse

Knoblauch und Pinienkerne (evtl. geröstet) kleinhacken, Olivenöl unterrühren, salzen und pfeffern, ergibt das Pesto.

Die Trauben halbieren, evtl. entkernen, die Birnen traubenklein schneiden. Salat in Stücke zupfen. Essig, Dicksaft, Salz, Pfeffer und Kernöl zu einer Sauce verrühren. Alle Zutaten vermischen, mit Ziegenkäse und Pesto anrichten.

## Grenzwertig

Grenzwerte entstehen selten aus der wissenschaftlichen Erkenntnis heraus, dass ab einer gewissen Menge eine Schädigung des Konsumenten eintritt. Wer will das auch testen, es werden hohe Dosen in Ratten gespritzt und Rückschlüsse gezogen. Grenzwerte orientieren sich am machbaren, und da spielen vor allem wirtschaftliche Faktoren eine Rolle. Wenn es nicht mehr „passt“ werden diese Werte eben angehoben, damit die Ware noch verzehrt, das Wasser noch getrunken,..., werden darf. Ein beliebter „Ausweg“ ist der Pestizid-Cocktail. So wird vermieden, dass der Wert überschritten wird, für das einzelne Gift; die Wechselwirkungen jedoch sind brisanterweise völlig unerforscht, so bleibt letztlich das Versuchskarnickel der Mensch... momo-raoul